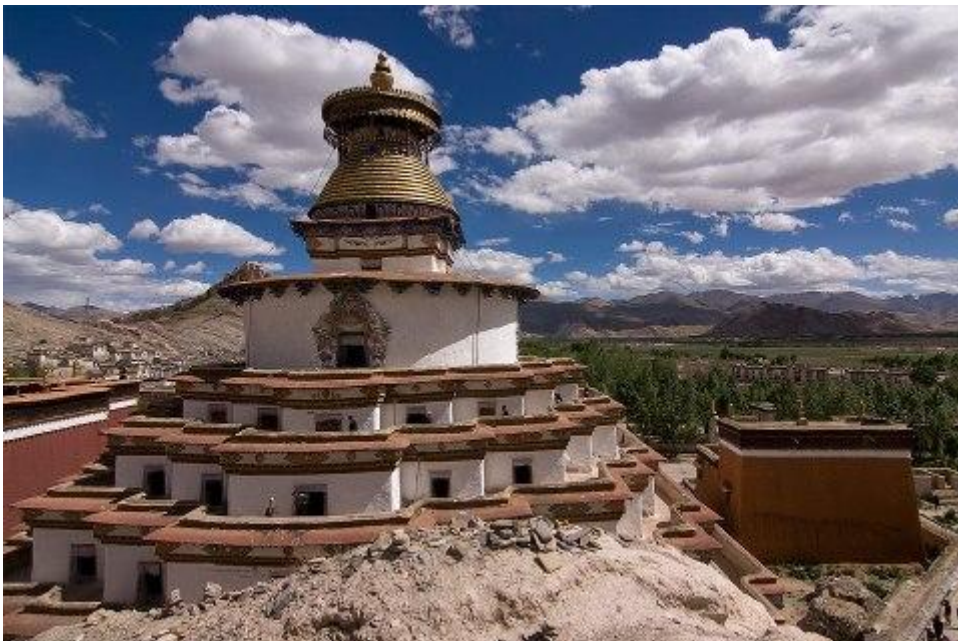


CLÁSICOS TIBET. LOYONG.

Panchen Sakyasri: El Entrenamiento de la Mente Tomando las Alegría y las Penas dentro del Sendero.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





Panchen Sakyasri¹: El Entrenamiento de la Mente Tomando las Alegrías y las Penas Dentro del Sendero.

¡Homenaje a los maestros espirituales!²

Para esta instrucción del tomar las alegrías y las penas dentro del Sendero, tú primero deberías de generar la mente de la Iluminación³. Entonces, cuando estés

¹ Sakyasribhadra (1127-1225) fue un maestro indio de Cachemira, nacido en Dasobhara. Cuando contaba con setenta y siete años fue invitado a ir a Tibet por Trophu Lotsawa, que a la sazón era aún muy joven. Aunque en un principio declinó la invitación, cuando oyó las preguntas que el Lotsawa hizo a alguno de los panditas de su séquito, y el posterior debate con ellos, aceptó la invitación, llegando junto con un grupo de panditas a Tibet en el año 1204.

² Namó Gurú

³ Bodhicitta.

experimentando alegría, identifica claramente quién es lo que experimenta la alegría- si es tu cuerpo o tu mente.

Puesto que tu cuerpo es como un cadáver, no existe como el que disfruta de la felicidad. Y puesto que la mente es vacía como el cielo, y por tanto no tiene una existencia propia, tampoco puede ser quien disfrute de la alegría. Por lo tanto, puesto que lo que concibe la alegría carece de existencia inherente, reconoce lo que es vacío como vacío.

Entonces emplaza tu mente- lúcida, pura, relajada, y firme- durante tanto tiempo como puedas en esta expansión de la vacuidad. Este es el método para lograr el no ideado, el no contaminado Dharmakaya⁴.

Mientras estés en este estado, concibe vivamente que lo que tú experimentas como alegría es en esencia la deidad en la que meditas; y sin preocuparte de si tu mente está distraída, únete de forma inseparable con la deidad en la que meditas. Este es el método para lograr el Sambhogakaya⁵, el cual es el medio para domar a los que tienen un entrenamiento puro.

No separado de esta identidad, deberías de dedicar lo que tú percibes como alegría para el beneficio de todos los seres sintientes, y recitar los siguiente tres veces:

Cuando esté feliz, dedicaré mis virtudes a todos;

¡Que pueda el beneficio y la felicidad interpenetrar todo el espacio!

Este es el método para el logro del Nirmanakaya⁶, el cual es el medio para domar a los impuramente entrenados.

Si tú experimentas dolor, identifica vívidamente que es lo que experimenta el sufrimiento- si es tu cuerpo, o tu mente.

Puesto que tu cuerpo es como un cadáver, no existe como el sujeto del sufrimiento.

La mente es vacía como el cielo, y como tal carece de existencia inherente, así que tampoco puede ser el objeto de ese sufrimiento. Entonces afirma la vacuidad de eso que concibe que está sufriendo como siendo carente de existencia propia, y mientras estés en esta expansión de la vacuidad, emplaza tu mente- lúcida, pura, relajada, y firme- durante tanto tiempo como puedas. Este es el método para obtener el no ideado, el no contaminado Dharmakaya.

Mientras estás en este estado, contempla vívidamente eso que concibes como sufrimiento como siendo en esencia la deidad en la que meditas; y sin considerar si tu

⁴ El Cuerpo de la Verdad de un Buda.

⁵ El Cuerpo del Gozo de un Buda.

⁶ El Cuerpo de Emanación de un Buda.

mente está distraída, únete inseparablemente con la deidad en la que meditas. Este es el método para obtener el Sambhogakaya, el cual es el medio para domar a aquellos con entrenamiento puro.

No separado de esa identidad, dedica lo que tú percibes como sufrimiento para el beneficio de todos los seres sintientes, y recita lo siguiente tres veces:

Cuando esté sufriendo, yo tomaré los dolores de todos los seres;

¡Que pueda llegar a secarse el océano del sufrimiento!

Este es el método para el logro del Nirmanakaya, el cual es el medio para domar a los entrenados de forma impura.

Esta es la instrucción para tomar la alegría y las penas dentro del Sendero.

El linaje de esto es como sigue: Panchen Sakyasri, Trophu Lotsawa, Khenchen Lhodrakpa, Khenchen Dawa Jamchenpa, Rinchen Drakpa Shenyen, Chöje Sonam Rinchen, y Shönu Gyalchok.

Traducido por Thubten Jimpa.

Trad. al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso.